نصوص اجتماعية
كتاب جامع
علاقات سامة
تحت اشراف
أ. بادر صارة

اهداء

الى أصحاب الأفئدة المكسورة

الى الأرواح الهشة وإلى جميع الضحايا

في حق كل المشاعر المنهكة جمعت هذه الكلمات لتخبركم انكم لستم وحدكم، هناك من يقبع تحت سموم نفسية، وهناك من انتفظ وعلم أنه يستحق الأفضل لذلك أرجو ان تقدروا ذواتكم ولا تنتظرو التقدير من أحد

....

تقديم

قد يبدو العنوان مخيفا نوعا ما ولكنه في الواقع مرعب وأشد رعبا من عقرب لدغت أحدهم فوجد المصل وشفي الملدوغ

،الإيلام النفسي يخلف ضحايا منوكوبين خائري القوى فاقدين بريقهم

تم استنزافهم وامتصاص جل ما يملكون من حيوية وطاقة، تغذى عليهم المسخ ولفضهم كما يلفض الثعبان قشر البيض، هو بحاجة لضحية جديدة وميدان جديد لممارسة طقوسه النفسية،و التغذي على طاقة جديدة ترضي مكبوتاته، أما تلك الجثة الخامدة فمطلوب ان تعطي أكثر .....وتضحي بالغالي والنفيس لكن بلا مقابل بل المقابل أسوء وأبشع

في هذا الكتيب البسيط جمعنا لكم ما أفشت به الأفئدة قد يوافق مشاعر القارئ وقد يطبطب على أحدهم ويخفف من وجعه، وقد يفتح على الوعي عند بعضكم ويجعلكم تفيقون من علاقة مضرة ،وتدركون حجم التعب الذي عتى في الافئدة الفساد ودنس طهرها

هذا مما استطعنا ان نجمعه لمجموعة من الكتاب، كلمات تصب في إطار العلاقات السّامة إن أصبنا .فهذا ما نرجو وإن لم نرقى لمستوى تطلعاتكم فلكم منا فائق الاعتذار

أ. صارة بادر

حقيقة

الحب!! الحب يا هذا ندبة على جدران الاوردة

تتسبب في اختناقك كلما قل الهواء

اقصد الغرام

تجعلك تترنح وتتخبط معلنا الانهزام

طالبا جرعة من الفونتولين اقصد الاهتمام

لترجع نفسك من جديد

العشق السام يا عزيزي

مخذر للعقل

قاتل لشرايين التفكير

مجرم بريئ

يخوض معك معركة يعرف انه رابح فيها

.يترأس محاكمتك ليعلنك سجينا دون أدلة

ستتحطم، تفشل، تنهزم، تفقد نفسَك..... ونفسك

ستعترف أنك سيئ وتعتذر على مالم تفعل

. تخيط جراحا لا تندمل

وتجمل ندوبا قد عتى عليها الهيام

ستنجذب الى اشياء لا تطيقها، ستتكلم لهجة لا تجيدها، ستلبس ثيابا لا تريحك، وستأكل طعاما يضرك.

تتعلم الكلام إذا كنت أبكم

ويعود سمعك إذا كنت أصم

سترسم لوحة إذا كنت لا تعرف إمساك ريشة

ستقرأ رواية إذا لم تدخل المدرسة يوما

لست ابالغ.....إن المحب لمن يحب مطيع

!كل هذا..... أنت لا تستحق بعد

لم ترتقى الى مستوى الحب

اذا أحسست بنشوة السعادة فاعلم أنك ستتوسد الدموع بعدها

.هي هكذا أبجدية الحب المسموم

اذا طارت احلامك بعيدا..... حركها لتعود الى أرض الواقع

تجرع منطق الحياة....و هونا على دهاليز قلبك

صارة بادر

الجزائر

...غادري

غادري بالله بك يليق لا المكان هذا

أجيبيني بالله

كلميني و عيني في أنظري

العاصي ذلك جُحر في تبقين كيف

ويلاتي ويا روحك يستنزفُ مي

الباقياتِ بالشهور يتجاهلك و

حسراتي ويا أعجبني لي وتقولين

زلاتي يا تحبينه هذا فوق ومن

بالسيئاتِ قلبك يدمي الذي ذلك

الطاهراتِ نورك و روحكِ ويسرق

الفتراتِ طول تتوجعين و عليه وتبكين

المآسي بحر في يغرقكِ الذي هذا

النزواتِ جُب في يحشرك و

الأوقاتِ كل السواد ويعطيك بياضك ويقتل

ِ والظلمات الأحزان

للشهواتِ فقط ويعتبرك

الملكاتِ ملكة يا لك أقوله بما تحسين ألا

والآهاتِ المكان ذلك غادري

المؤلماتِ والأنين الصرخات

الكلماتِ نطقَ أستطيع لا

الموجعاتِ من عليه غدوت ما على

ِ الصرخات أنين من داخلك تعانيه ما وأشعر بكِ أحس وأنا

الممراتِ تجوبين روح بلا جسدٍ

والطرقات الشوارع

ِ الخطوات داخل نفسكِ عن تبحثين

فتاتي يا أكلمك أنا

الجمراتِ من نفسك أنقذي

المنعرجات حافة على فأنتي

الواعراتِ والقلوب الروح موت

بصيحاتي ركزي و إسمعيني

حياتي يا أجلك من

الزاكياتِ ذاتك و نفسك إلى عودي

الوجيعاتِ رغم خاطر بطيب معها وتصالحي

تناسي و عليه صرتِ ما على تلوميها ولا

ملاكي يا قدرك فهذا

الموجوداتِ كل فوق تستحقينه ما أنت والحب

والمجتمعات البشر كل فوق

فتاتي يا الحياة طعم ستدركين عندها

الكدماتِ من ستشفين أنك وأثق

!.... ورداتي يا العمر طول

رجم هبة

قسنطينة

طفح الكيل

العائلة لا تربطها العادات والتقاليد بل يربطها الدم ،وبالرغم من ذلك أحيانا يواجه المرء أشخاص ظن أنهم أحبته لكنهم ليسوا إلا غرباء جمعهم به سقف واحد .عن ابنة عمي ما زالت العائلة تعيش تحت سقف واحد بناء على طلب جدي الذي ما زال على قيد الحياة ،حياتنا طبيعية الكل يساند بعضه وعن نفسي أحب المساعدة كثيرا أيا كان الشخص ،لكنني اتلقى نقيض ذلك لم أستطع يوما ، تقلل مني أمام صديقاتي وأحيانا تجعلني معرضة السخرية ،بشكل كبير خصوصا من ابنة عمي ولا ذنب لي أن أرفع صوتي وأدافع عن نفسي وما زال قلبي يكن لها محبة وكأنها أختي على أمل أن تتغير لكن الثعابين السامة

وكم من مرة سألتها ببراءة عن سبب تعاملها معي بتلك الطريقة لكن قلبها قاسي كالحجر أو أشد ،تلدغ وإن عانقتها بحب لأنني لا أحبك لا أنت ولا أمك ولا حتى عمي ،لم يتغير جوابها يوما ،ربما يسعدها أن تجرحني:قسوة ،ترد باللامبالات

لكن طفح الكيل تعبت من إهانتها لي ،وكأنني خادمة عندها لعلها نسيت أننا لنا نفس الحق في هذا البيت ،حتى جدي أرهقني برفضه لرحيلنا من المنزل ،ذات يوم سمعت عمي يوبخها ودار حوار بينهما أدهشني ،ما ذنبنا ليكرهنا عمي لهذا الحد كنت غاضبة وأسرعت لأخبر جدي ،لكنه خدلني لم يصدقني واتهمني بالكذب ،فكرت في أقرب حل يجعله يصدقني ،فتذكرت أن طلبت من جدي أن يرافقني الى الغرفة المقابلة للصالة ،ولحظي وافق ،عمي كان يوبخ ابنته كونها ضحكت معي ذاك اليوم جلست على أحد المقاعد ،أوصلته وتأكدت أن عمي يشاهد التلفاز ،فأسرعت لغرفتي وأحضرت العقد الخاص بي وعدت للصالة قلت لها بصوت مرتفع ليسمعنا جدي ووالدها :ها هو العقد الذي أعجبك ،وناديت سارة ابنة عمي جاءت وملامحها غاضبة أهديه لك هدية

ثواني وإذ بي أسمع صوت عمي غاضب ويصرخ ،وقفت تحدق بي ولم تفهم شيء ،تركت العقد على مقعدي وغادرت مسرعة لاحظت الدهشة على وجه جدي حين سمع ابنه يقول لحفيدته:لقد طلبت منك التنمر والاستهزاء بها لتشكي ،في وجهها

.والديها ويغادروا هذا البيت وليس مصاحبتها ايتها الغبية ابتسمت بإرتياح حين خرج إليه جدي وطلب رحيله دون مقدمات .وبالفعل رحلوا وعم الهدوء في أعماق قلبي وسكنت الطمأنينة روحي

التخلي أحيانا يفتح لنا أبواب الراحة

.

حنان أيت وعزيز

المغرب

ضرر

ذات ليلة من ليالي ديسمبر الباردة تشاجرتُ مع صديقتي سُعاد

، كانت أغلى ما أهدتني الحياة كصديقة بالنسبة لي كانت جُزء من روحي

لا أخفي عليكم انني بقدر كبير من الحزن على علاقتنا التي أثهيت في لحظاتِ الشجار

. الا انني سُعدت بفراقها لإول مرة

لانها كانت لاتتمنى لي خيرًا كانت تتمنى فشلي ليس نجاحي كُنت دومًا أشعُر بَذلك لكن لُحبي الشديد لها

كان يلزمني الصمت دائمًا

ولا أعاتبها على اي شيء

مرّ أول اسبوع على فراقنا

ولم يحدث شي

. لا هيّ تنازلت و أرسلت لي ولا أنا كذلك

فبعدها نمت في آخر يوم من الاسبوع

حلمت وكأن إمرأة تقترب مني وتود لو تلتقط انفاسي وكأني عاجزة حتى أن أتحرك عاجزة لحد ما .. ثلاثة أيام متتالية الحلم نفسهُ يتكرر وكانت ليلة مخيفة لم أستطع أكمل نومي حتى .

ذهبت أنا و أمي للشيخ بعد ان عجزتُ عن النوم أو عن إكمال يومي بسلام كما كُنت من قبل ليعرف السبب الذي يحدُث فقصصت عليه ما يختلج داخلي واخبرته عن كوابيسي التي حرمتني النوم ليال طويلة .. وبعد ان تلا علي جزءا من كلام الله اخبرني ان أحدهم قد عمل لكِ سحرا وقال

. أسأل الله ان يشافيكِ ويبعد عنكِ كلّ من أرادك بسؤء وضر

بعد عن سمعت ما قال

دموعي لاتتوقف عن السيل على خدي ماذا يقول ماذا يتحدث هذا يا الله انها حقيقة ام خيال أماه حدثيني بالله عليكِ انهُ يكذب صح أماه أجيبيني

لم تنطق بحرف فقط رأيتُ عيناها قد اغرورقت بالدموع

بعد مدة من العذاب من السهر من عدم النوم عرفت عرفت بعد أن تدمرت حياتي بالكامل لا أحد يقترب مني لا أحد يتكلم معي دراستي توقفت عنها لايستقبلونني في أي مدرسة بقيت في غرفتي سنة كامل تحت العلاج لم أخرج ولا ليوم واحد من البيت لأي سبب كان لم اخرج أبدًا

أنهيت فترة العلاج بعد حوالي سنة

ولكن الذي صدمني أكثر انها صديقتي هي للأسف نعم هي كانت السبب في كل معاناتي كُنت أثق بها، اعطيتها كلّ معلومة عني بعد ان أعطيتها من أغراضي الخاصة كنت أأمل ان تحتفظ بهم للخير لا للشر للنفع لا للضرر لسعادتي لا لحُزني

من ليلة معرفتي بالحقيقة وأنا أسبوع كامل لا أنام فقط احُدق في جدار غرفتي لأستوعب الأمر

وفي النهاية أقول أبعد الله عنكم أصدقاء السوء ومن يضر لاينفع ومن يُسيء ولايُحسن

وانا اليوم أتحدثُ معكم بكامل صحتي ولله الحمد لكن مازلت أتساءل عن سُعاد أين ذهبت ؟ وأين اختفت! مازال الفضول يقتلني لأعرف لماذا فعلت هكذا بي .. لكن اقول سامحكِ الله في الدنيا وا لاخرة وغفر الله لي ولكِ

. * جزء من القصة مستوحى من الحقيقة

ودمتم سالمين

زينب كريم

العراق

طيبة وخذلان

مهما تقلبت بنا الحياة و حملتنا امواج الظروف لعرض العاصفة ، وكبدنا ارواحنا في الدفاع عنها، و هرمنا من جفاف هذا العمر، لكن في كل مرحلة ستجد من يدعي انه يتقبلك كيفما انت بمزاجيتك و اعصابك المنهارة ،و قلقك الحاد الذي لا ينفع معه غير الصراخ ، وصعوبة شرح حالك ، وسكوتك ، المفاجئ لساعات طويلة ، ونومك المتكرر خلال اليوم كله ، لكن احذري يا عزيزتي هذا فخ ماكر ستلتقي بصديقة في الطور الابتدائي ، أو ابنة دمك، ستجعلينها اختا لك تشاركينها بسمات الصباح ، ودهاليز الليل ، تقاسمين معها أكل البسكويت و الغداء ستعطين وعدا صادقا لا لن اخون ستبصرين إلى اعينها ربما تنكرات بسماتها تجعلك تصدقين كل ما تقول ، سينقضي هذا العام و العام الذي بعده وسنينا أخرى، ستغادر كلاكما المدرسة على أمل الانتقال إلى الطور الاعدادي، او ستلتقون مجددا ببيت الجد التي هي جامعة للصغير والكبير. ولإكمال تلك الصداقة ستتفاجئي ، كثيرا بتغيرها اتجاهك خلال الايام الاولى ، انت تعلمين بذلك لكن تتهربين من ذلك الواقع المر وستتشبثين بتلك الايادي الكاذبة ، تحاولين مجالسة تلك الايام الجميلة واول لقاء في وقت فراغك، لكن ستلاحظين مرات كثيرة و يوما بعد يوم انها تدقق في تفاصيل حياتك ، تحاول مرارا وتكرارا معرفة اسرارك وخصوصياتك ،والتجول في هاتفك ، وتسأل العامة عنك وعما جديد لم تسمعه منك ، ستحرجك في الكثير من المرات بعيب خلقي فيك وحتى لو لم يكن ، هي فقط تريد ابراز نفسها امام الملأ .لكن كيف هذا ؟ ماهذا جنون! هل هو مرض ام عطل نفسي! او ربما سموم مكبوتة! افعالها تشرح الكثير من مكرها وخداعها لك طيلة الايام ، حتى أنه سبحانه مغير الا حوال ومقلب القلوب ، يمكرون يخدعون يجاملون ،ما هذا لقد سئمت..... من الأقنعة الشريرة وهذه الصداقة والقرابة الموهومة، ارهقتني كثيرا بأفعالها ، و شردت افكاري بين الحنين والقسوة ، بين خير معرفتها ونكرانها للخير اتجاهي ، لا لن أقف وقفة المتسول لها ، سأغيب عنها ربما اشهر لا بل سنوات متعاقبة ، انها حقا مجنونة ,لم ترني امامها في حفل, كلا إنها تسرق النظرات لي فقط .لم تكلمني و لم تسألني عن عمليتي الجراحية ، أدركت حينها وايقنت بأن حبها مزيف ...لي

وفي الوقت نفسه اغلقت جدران قلبي ولم ادع رياح الطيبة تتجول فيه ولا تقترب منه، أكملت

الحفل وانا سعيدة بتصرفي هذا ربما لم تتوقع مني ذلك، لكن سأرتوي من هذا الفعل كل مرة ، هي من ارغمتني عليه ، قسوة في القلب كالحجارة و مسح تام لذكرياتها المفبركة، وبداية خطوات الدرب بتأني ...

سهيلة شرايطية

تبسة

طعنة خيانة

إنه ليوم مميز على غير العادة وقد اجتمعت فيه أغرب الصدف التي لو كنا نخطط لها لما صدقت بمثل هذه الوتيرة، لم أكن قد رأيته منذ أكثر من خمس سنوات ولت، منذ ذلك اليوم الذي دفنت فيه الحب وسط أجداث الخيانة الصماء.

إن ذكريات الأمس مؤلمة، و لكن لحظة غير متوقعة كهذه كفيلة بأن تنبش في أرصدة الماضي ، وتقلب المواجع لتعيد تشغيل شريط الذكريات، وسرعان ما يطفوا على سطح الحاضر ما أقبرناه من لحظات جميلة كاذبة صورية، وئدناها جبرا في أعماق قلوبنا النازفة قبل أن ينضب جرحها ويندمل ذات يوم.

وأنا أتقدم لأرافع في قضاياي المطروحة للمحاكمة كالمعتاد، إذ لمحته يجلس أمامي على مقربة كرسيين في قاعة الجلسات، نعم إنه هو، لم يتغير كثيرا، سوى ما أثبت الدهر على محياه من لحية توحي من الوهلة الأولى بحجم مايعتلي سريرته من كمد وهم، كيف لا وقد نودي عليه في قضية تخص ترك الأسرة كمتهم.

لقد كوَن أسرة على حساب مشاعري الممزقة، وشيد صروح عائلته على أنقاض قلبي المكسور ، وبنى لنفسه قلعة من الأكاذيب و أحاطها بجسر من الخداع كان يعتقد وإياها أنه حصن متين مُرَمّم.

كان أعز علي من نفسي وأقرب إلى قلبي من حبل الوريد، بل كان حياتي الثانية وتوأم روحي الهائمة، منبع الحنان الزائف ومصدر السعادة التي سرعان ما اتضح بأنها محض وهم!

ادعى زورا محبة دامت لأكثر من ثلاث سنين، عايشني الخيال على أمل أن يجمعنا سقف بيت واحد في مستقبل لم أكن يوما أراه قريب، وكان ينسج الأعذار كلما اقترب ميعاد يوم الإرتباط، ولأ ن القلب مضغة يكتنفها الحب فيحيلها إلى كومة مشاعر جياشة لا تعقل ولا تفكر كنت ألتمس له ا لأعذار، بل وكنت مستعدة لأن أتحمل معه ماتخبئه في طياتها تقلبات الحياة من حلو ومر دون أن أندم.

وتوالت الأيام على هذا الحال، وقطار العمر يمضي، وكرسي الإنتظار يسرق مني أجمل أيام شبابي،

إلى أن انقشع الضباب عن الحقيقة، وانزاح الغمام عن بصيرتي لتتضح الرؤية المبهمة التي كنت !غافلة عنها على الدوام

طعنة سهم غادرة تغرز في ظهري، وحين إلتفت إلى الخلف كانت الكارثة، إنطلق السهم من قوس أقرب الناس إلي! أناس وضعت كامل ثقتي فيهم دون أن أحتاط، أناس سلمت لهم زمام !قلبي المحب فغدروا به حين أوليتهم الأمان، ويال عمق الإصابة والألم

إصابة تخترق الروح قبل الكيان، فخيانة القلب أقسى بكثير من خيانة الجسد، هي تترك أثرا في القلوب لا يُنسى ولا يمحيه طول الزمن، و أسوأ من كل تلك الأمور أن يتعرض المرء للخيانة .تحديدا من أقرب الأشخاص إليه، حبيب قلب، وصديقة عمر لأعوام

وأنا في دوامة حيرة تجذبني إلى متاهة التساؤلات بعد غيابه لمدة شهر دون سابق إنذار، أتاني !خبر يقين بعقدِ قرانه ومع من؟ صديقتي "غيداء"؟

،يال وقع الخبر على مسمعي، لم يتحمل عقلي هول الصدمة، ولم أتمكن من استيعاب ما حدث . ذهلتُ وبهتُ، توقف الزمن عند تلك النازلة التي عقبها هبوط مفاجئ لديّ في ضغط الدّم

لقد كانت صديقة عمري، ومكمن أسراري، و موضع ثقتي، ومجمع أفكاري، وملجئي في الليالي المظلمة حين تدير لي ظهرها الحياة، ولكن الحقيقة أنها كانت تجمع في أعماقها المريضة تلك كل .سمات النفاق من دناءة وخبث وخسة وكذب، ناهيك عن الحقد والغيرة واللؤم

(صدق من قال : (إحذر من عدوك مرة، واحذر من صديقك ألف مرة

لم يكن تقبُل الأمر بالهين، ولم يكن نسيان ماحدث بالسهل، ولكنه كان لزاما عليّ أن أتجاوز كل ماحدث وأمضي على الرغم من أنني عشت أياما من الجمر أتجرع فيها زعاف العذاب، ولكن المؤلم ،أكثر من كل ذلك أن تتظاهر بالقوة، وتُبدي عدم الإكتراث، وتتصرف عكس مايختلج في داخلك وأن تبتسم في وجوه الناس الشامتة فقط لكي تدحض آمالهم وتخيب ظنهم، وتحافظ على صورتك المعهودة أمام الملأ، وكأنّ شيئا لم يهز كيانك الذي أضحى تحت وطئة تلك الطعنة السامة .أنقاضا و ركام

ولأنني لست ممن تدفعهم الرغبة في الإقتصاص وحفظ الضغينة، رفعت أمري لله و وكلته أمري

آنذاك فكان حسبي و وكيلي، وسندي وقوتي، وملاذي في ضعفي وانهياري، وما أن دارت نوائب الدنيا حتى انصفتني دون انتقام.

هاهما اليوم يختصمان أمامي كغريبين يملأ قلبيهما العداوة والبغضاء، قضية ترك الأسرة ، مصحوبة بالخيانة الزوجية، يالها من عدالة إلاهية أرادها الله أن تتحقق أمام ناظري في الحياة الدنيا قبل أن يجتمع عند الله الخصوم.

حياة كزيز.

ولاية خنشلة

أنت لا تستحقين كل هذا العناء

الحب موسيقى صاخبة يعزف القلب ألحانها، عندما يأتيك ذلك المايسترو الذي يقود أوركسترا حياتك على هواه، عندها تتغير أنغامك وتصبح كل نوتاتك بيده هو لا غير، ولكن أهو الانسان الصحيح الذي يستحقك؟

لا .. لا أعتقد فلو كان حبك الحقيقي ما كان ليترك يدك أبدا للأسف استهلكته بشكل مفرط أدمنته يا عزيزتي لم يجدر بك فعل ذلك فما أجملها هي البدايات وما أقسها النهايات، جعلته مسكنا لك واذ بمسكنك ينهار فأصبحت أنت تحت الركام تلملمين شظايا قلبك المكسور لماذا ؟ لماذا أبحرت بتلك السفينة رغم علمك أن لا مرسى سيأويها ؟

لماذا راهنت بكل ما لديك على ذلك الحصان رغم تيقنك بأنه سيخسر كيف لك أن تبدئي بقصة عنوانها لا قاسم مشترك بيننا....

ولا مستقبل سيجمعنا.....

هذه حكايتي أنا يا سادة كنت أخال نفسي في فيلم من أفلام دزني .....

كنت أحسب نفسي الأميرة التي سيوقضها فارسها من سم التفاحة بقبلة صادقة .....

لم أكن أعي أنه في يوم من الأيام ستصبح دائي بدل دوائي و يا أسفاه على نفسي أعتذر منك يا قلبي فقد كسوتك حزنا.....

وأجهدتك نبضا ....

لمن لا يستحق حبا ... هنيئ لقد فزت بالأوسكار وفي فيلمي الخاص ولا عجب في ذلك فأنت ماهر في لعب دور الضحية ومتفنن في كتابة المسرحيات، ففي كل مشكلة كانت تواجهنا تبدع بكذبة تنسيني من هو الجاني ومن المجني عليه ولكن .. حسنا أنا الملامة أنا المجرمة وأنت جريمتي أنت خطيئتي التي لا تغتفر .

....في مثل هذه العلاقات ستستنزفين كل قواك اعتزلي ما يؤذيكي

..... لا تنجرفي وراء مشاعرك

، أنت أقوى من ذلك لا تبتلعي الطعم فكلمة أحبك ليست دوما صادقة تيقني أن هذه الدنيا غابة ....لذا كوني الصياد ولا تكوني الفريسة... لا تبحثي فقط عن سند فأنت سند لنفسك

أنت لست نصفا لكي يكملك رجل لا يستحق دمعة من عينيك أحبي نفسك قبل غيرك، لا تنساقي وراء علاقة تقتلك ولا تحييك.

فأنتن يا معشر النساء المؤنسات الغاليات أنتن وصية الرسول

تعلمي قاعدة مهمة في حياتك عزيزتي أن الحياة اختبار والناس دروس وما عليك أنت الا المذاكرة....

كوني على ايمان بالله فلا تبني أمالك على الخلق بل على الخالق فالله أقرب منك اليك وتيقني أن من يحبك بصدق لن يتركك لن يكل ولن يمل سيبقى على العهد لأخر نفس له

ايت عامر مزيان شروق

قسنطينة

" فكر أولا "

لطالما كنت أؤمن بنظرية "بدلا من أن تنتقم من عدوك، أصلح نفسك لتفوز بنفسك" حيث في كل مرة أقرءها تجعلني أنظر إلى من حولي و أحاول معرفة عيوبي لأصلحها بدلا من أن أضيع وقتي في سبيل أشخاص لا يستحقون حتى.

صحيح أن هنالك أشخاص لا بد من وضع حد لهم، أولئك الذين يرمونك بالكلام السيء أو يسعون الى تحطيم حياتك، أولئك الذين يفرضون آراءهم الشخصية عليك و رغما عنك، أولئك الذين يعانون من إضطرابات نفسية و يرون الحياة كأنها ملكية خاصة لهم فقط، فمثلا تجد أحد أصدقائك و هو ينعتك بأنك لا تملك ذوقًا راقيًا في إرتداء الملابس لكونك لا تشتريها بثمن مرتفع أو من محلات معروفة مثلما يفعل هو، و مثلا عندما تزور إحدى أقاربك بواجب صلة الأرحام ثم تبدأ بسؤالك عن أحوال الدراسة بنظراتها الخبيثة التي لو كانت تنطق لقالت "يا لك من غبي لن تنجح هذا العام "، و مثلا عندما تدفع الحساب لأحدهم في مطعم ما أو في محل بقالة لا يبادلك بـ الشكر و إنما يقوم بشتمك مدعيًا أنه ليس بحاجة إلى شفقةٍ من أحد رغم أنك دفعته له بحسن نية ، و مثلا عندما تحاول إيجاد من يعينك على مشروع ما لكن الجميع يألف حججا كثيرة للتهرب منك كي لا تقدم مشروعًا أفضل من مشاريعهم، و مثلا عندما تبادر بتنظيف العمارة ينظرون اليك على انك شخص يتباهى بأفعاله و يتفاخر على الجميع بينما الكل كان يتهرب من تنظيفها، و مثلا و مثلا و مثلا.... كل هذه العلاقات أشعر و كأنها مضرة بالحياة ولا بد لنا من التخلص منها هذه العلاقات التي تنزلك من أعلى القمة بينما كنت تسعى جاهدًا للوصول، هذه العلاقات التي يعاني أصحابها من قذارة في التفكير على ما أعتقد يجعلهم يستمتعون في تحطيم الآخرين.

في نهاية المطاف أريد أن أقول أن الإنسان لا يملك إلا نفسه فلو خسر كل أولئك السيئين المحاطين به سيربح نفسه و راحتها، بينما لو سعى إلى الحفاظ عليهم سيخسر نفسه و حياته كلها..

هديل رباح / الجزائر ولاية قسنطينة

إستنزاف

الحياة روابط وعلاقات تجمعنا ببعض غريب وقريب علاقة حب و كره صداقة وعابر سبيل..منها ما يسعدنا ويرمم ويطهر جروحنا ومنها ما هو قاتل لنا ولكل ذرة أمان وسكينة فينا، تلك العلاقة التي تستنزفك بكل ما فيك تقتل اللذة والشغف للحياة فيك، تقلب طمأنينتك خوف....

خوف من إنقطاعها وإنتهائها دمار شامل لروحك، علاقة تجمع فيها كل ماهو سلبي كسم قاتل يسري في دمك يأكلك ببطىء دون شعور منك، ترياق ذلك السم هو القطع والبتر والابتعاد لتكسب ماتبقى منك لتنجوا بحياتك فلا أمل منها مهما كان الرابط حبيب صديق عائلة عابر أو نصفك الآ خر فالمواصلة فيها ومحاولة كل مرة التسامح والتجاوز سيفقدك حياتك الثانية، إحذر أن تموت مرتين....

.. كرامتك وكسب نفسك أولى من علاقات سامة لا فائدة من المواصلة فيها لذا تخلى إبتعد..إكسب نفسك فهي أحق.

بدل ان تستنزف طاقتك و كل إيجابياتك و يملؤك خذلان والضعف

أمَلك من هذه العلاقة اشبه بإعادة قلب جثة للحياة قد مر على توقفه ساعتين، محاولة فاشلة....

. وجب عليك أنت تدرك ان ذلك جريمة في حق نفسك وخذلان لها

فإن أجبروني على التخلي بأفعالهم اكتسي دوما شعار: كسب نفسي أولى من اضاعة دقائق بل سنوات عمري ولن يعيدها قبح أعذاركم....

ان إستنزاف إيجابياتك وطيبة قلبك ولحظات من عمرك التي لا تعوض في علاقة لا محل لها من الحياة والتعلق بتلك القشرة سيغرقك ولن تنجوا فقط إبتعد.

عبدلي نعيمة/ ولاية تيارت

رحيل متأخر

لم يكن علي أن أجاهد إحساسي وأقف ضده حينما اضطربت دقات قلبي لأول مرة واختنقت أنفاسي وراودني شعور بوجود خطر محدق .. آنذاك كان علي أن أنسحب من الساحة.. كان علي .. أن أتراجع لأنقذ قلبي من ما يحدث معه الآن .. كل هذا خطئي وحدي ولن ألقي باللوم عليه

كنت أعلم أنني الطرف الذي يبذل حبا أكبر لكني لم أستطع أن أتوقف فأنا أحب بتطرف .. أهتم .. بتطفل .. أحن بعتاب .. أغار بجنون

كنت أدرك أنني أستهلك مشاعرا غالية وبإسراف دون الحصول على رد .. لكنني قلت إن الحب .. ليس مساومة.. هو عطاء تناسيت أن العطاء إن لم يكن متبادلا ذبل الطرف الذي يعطي أكثر

أحيانا نحن لا نحب الشخص بقدر ما نحب فكرة تواجده معنا وارتباطه بنا .. وأنا أيضا أحببت .. فكرة أننا نتشارك بيتا واحدا دون الإنتباه لأننا لا نتشارك حبا واحدا

راقت لي فكرة أن يكون لدينا أطفال وعائلة دون أن أفكر فيما سيحدث لأطفالي لو ولدوا في جو !مسموم خالٍ من الحب ؟

.. دستُ على قلبي وضربتُ راحتي عرض الحائط بينما تجاهلتُ كرامتي و دفنتُ كبريائي حيًا

وفضلتُ تكريس نفسي لهذا الحب الأخرق تخليت عن كل ما يمتعني في سبيل إسعاد الطرف الآ
.. خر .. وكأني راهبة وهبت حياتها للدير فقط رامية بملذات الحياة وراء ظهرها

.. كذلك تفانيت في دور الزوجة

.. وتماديت في تقدسيك كزوج لي

... لطالما حسستني أنني باهتة .. وكنت أنا أسارع لتلوين نفسي أكثر كي تراني واضحة ملفتة

.. ولطالما أحببت ضحكاتي العالية لأنها تظهرني غبية أمامك وتزيد غرورك وتشبع نرجسيتك

بينما كنت أضحك كي أداري وجعي .. لأني أعلم يقينا أن بكائي ينفرك عني فهو يذكرك بفشلك
.. وسوء معاملتك لي وأنت تكره عذاب الضمير الذي ينتابك إزاء رؤيتك لدموعي

تتعمد نسيان عيد ميلاد وذكرى زواجنا .. لأنك تخشى إن فعلت هذا سأعتقد أنا أنك تكن لي
.. مشاعر طيبة مع أنه أمر ليس بالجلل بينما غرورك الذكوري لا يرضى لك ذلك

إن رأيتني مشغولة و يكاد يغمى علي من فرط تعبي فإنك تضع سماعات هاتفك وتتظاهر بالإ
.. نشغال باللابتوب اللعين .. كي لا أرى نظرات الشفقة بادية من عينيك

.. كنت جبانا تهرب دوما حتى من مشاعرك .. تشعر بشيء وتحاول رسم شيء آخر على مُحياك كنتَ أسيرًا لتفكيرك .. حاولتَ أن تنقل لي فكرة أنّ المسافة التي بيننا لن تختفي أو تتقلص ونجحت في ذلك .. لم أتوقع منك أن تبادلني المشاعر يومًا لكن تأملت أنه مع الوقت قد يدفعك .. ضميرك إلى تقدير حبي

.. لكن عبثا أحاول .. وعبثا أحلم

.. كنت أذبل يوما بعد يوم .. فالجفاف الذي تعرضت له جعلني أنكمش في الزاوية تصفرُ أطرافي ويشحبُ لوني .. وتموت جذوري من الداخل .. لم تلاحظ أنت أنني صرتُ صامتة حدّ اللعنة .. وأن .. الابتسامة التي كنت لا أتخلى عنها حتى وقت وجعي .. تلاشت هي الأخرى

ما عدت أقيم حفلات عشاء في البيت وأعزم أهلك وأهلي .. صديقاتي ما عدت ألتقي بهن .. صرتُ أفضل الوحدة لا .. ليس كذلك .. بالأحرى أنا أتجنب نظرات الشفقة تلك في أعينهم .. فأنا شفافة !! يمكنهم قرائتي بسهولة.. لقد اكتشفوا منذ زمن أننا زواجنا فاشل

.. وأنك لم تستطع تقبلي كزوجة لك حتى بعد أن مضى عامان على زواجنا

هذا الإرتباط كان ليرضي أهالينا لكني تمكنت من حبك لا أعرف كيف ومتى لكنني وقعت .. في حبك .. صحيح أنك لم تعاملني يوما كزوج مُحب لكن على الأقل لم تكن تؤذيني

كم كنت متطفلة .. _ أو هكذا بدوتُ لك _ حينما حاولت كسر الحواجز بيننا والولوج إلى عالمك .. وفهمِه .. حاولت الإقتراب فاحترقت

.. كنت تشعل نارا هائلة حولك لتحمي بها نفسك

هل كنتَ تتظاهر بالعمى أم أن بصيرتك هي العمياء ؟! .. ألم تلاحظ يوما اهتمامي بكَ وعلى حسابي أنا !!

آثرتك علي .. فانسحبت من كل نقاش ولم أسمح له بالتحول إلى معركة .. بل و اعتذرت منك في كلّ مرة بغض النظر عمّن يكون المخطئ بيننا .. كنتَ تصبُّ جامّ غضبك علي وفي نوبة غضب حادة طالتني يداك .. طاوعتك نفسك بضربي .. تحججتُ لك بأنك تواجه ضغطا كبيرا في العمل وبأنّ لساني سليط وضغطت عليك.. لُمتُ نفسي آنذاك بالرغم من أنه لا مبرر لك حين تضربني دون أن أكون السبب الحقيقي في إثارة غضبك مالم أؤذيك فلا حق لك .. غطيت آثار ضربك لي ببضع مستحضرات تجميل التي اشتريتها من مالي الخاص فاسعفتني .. لاحظت أمي رغم ذلك آثار الكدمة فاختلقت كذبة أواري بها سوأة فعلتك وأخبرتها أنني سقطت في الحمام بعد أن انزلقت رجلي وفقدت توازني .. لم تصدقني عيناها طبعا بينما اكتفت شفتاها بتمتمة أنني لازلت طائشة .. وغير مبالية رغم أني شابة ناضجة

ولن أنسى يوم ضبطتك تضحك بصوت عال وأنت تكلم إحداهن على الهاتف .. ظننتَ أنني خرجت من البيت بعد أن صفعت الباب وركضت لأختبئ في ركن الدرج .. وفعلت هذا لأنني شككت بك .. فاتّضح أنّ شكوكي ماهي إلا ّ حقيقة مخبأة

.. لقد كانت فرصة سانحة لك لتتصل بعشيقتك

بكيتُ حدّ القيء ليلتها بينما تغطُ أنت في سباتك ممزوجا بشخيرك دليلا على برودتك وعدم اكتراثك .. انتفخت عيناي وكذلك قلبي يناشدني بالرحيل .. والإبتعاد ..

.. عقلي يطالبني بالإشفاق على نفسي .. ولملمة ما بقي من كرامة وحب ذات والإنصراف من هنا

كان صباحُ الغد صباحا مشحونًا بالعزيمة .. برغبة في التخلص من هذا السُم الذي أتجرعه ليل نهار .. كانت رغبتي في التداوي والشفاء أكبر من كل إحساس آخر أو فكرة أخرى تزاحم دواخلي .. ..

.. انصرفت للعمل أنت .. لم تلاحظ انتفاخ عيناي ولا تعبي .. منذ متى تلاحظ أي تفصيل يخصني

.. بينما لملمت كل حاجياتي لم اترك أثرا لي هناك .. لا تستحق أن تتذكرني ولو عن طريق الخطأ حينما كنتَ أنت تسبح في بحيرة أحلامك .. خطفت هاتفك وحذفت كل شيء يتعلق بي صورة رسالة حساب رقم .. حولتُ هاتفك تماما مثل بيتك الآن فارغين من كل ذكرى لي ..

وانسحبتُ من أرضك.. التي جعلتَني فيها لاجئة لا مواطنة عادية جردتني من حقوقي وعاملتني معاملة الغرباء .. الغرباء ؟ حتى الغرباء يحضون بضيافة جيدة .. كنت متشردة أتسول الإهتمام ..

..وأقتات من فضلات شفقتك

لكن صورة الفتاة المنهارة أمس المهزومة المغلوبة على أمرها .. خلقت في داخلي حقدا على من كان السبب في أذيتها ودفعتني من على جسر الأمان الذي كنت اتوهمه إلى أسفل سقطت من .. الجسر لكنني لم أرتطم مع الأرض ولم أمت .. بل في لحظة ما حلقت.. اكتشفتُ أن لي جناحان .. وجدتُ أنني أستطيع الطيران والابتعاد بسهولة

أوهمتُ نفسي أن بيتك هو الأمان وزواجنا علاقة مقدسة أبدية .. خِلتُ أن الخارج مخيف .. ظننتُ أنك وحدك قادر على احتوائي ومن دوك لن أعرف كيف أعيش .. لكنني وجدتُ هواء نقيا لاطف وجهي بحنان .. وجدتُ أشجارا وورودا وبشرا ابتسموا لي .. واكتشفت أنني أمتلك جناحان .. أنا .. نسر ولست دجاجة كما أقنعتني .. حلقتُ بعيدا عن عُشِّك

.. واستقبلتني الحياة كما تستقبل الأم ابنها الناجي الوحيد من الحرب التي أودت بحياة كل أبنائها .. واحتضنتني بحرارة وحُب واستسلمتُ أنا لهذا الحُضن

.. أخبروني أنك قلت عني أنني انهزامية

صحيح .. لطالما كنت كذلك .. لكنك لست من كان يربحني في كل مرة بل هو ضعفي وخوفي من أخسرك .. لكنّي الآن تقاويتُ على ضعفي حتى تراجع واختفى .. وفيما يخصك خسرانك خسرتك .. وتخلّصتُ من خوفي ذاك

.. وعندما زال خوفي وضعفي .. رأيتك صغير الحجم مشاعري تجاهك هي من ضخّمتك

اكشتفتُ أنك خُسرانك لا يعدُ هزيمة ولا خسارة بل هو تحرُر .. وشفاء من السموم .. وهكذا أكون !! .. أنا من انتصرتُ لا لأجل أي أحد بل لأحلي ذاتي وفقط

إسمهان عرباوي

الجزائر

من أنتِ....؟؟

تنتابني الرغبة للكتابة عنك ، عن شيء عنك و عن لاشيء

كيف كانت الحياة معك ؟

ِكانت مؤلمة وقاسية جداً فقد أحببتكِ لكنك فارقتني ، اهتممت بكِ لكنكِ خذلتني

، لم يكن خصاماً عاديا بل كان مفترق الطريق بيني وبينك ، كان لحظة وداع لم تكن في الحسبان سنوات في طريق واحد ، كنت الصديقة ، الرفيقة ، لا بل الأخت التي لم تنجبها أمي كان 8 خصامي معك و كأنه صفعة علمتني العيش دون حاجتي لأحد

فأنتِ من علمتنيِ إفلات الأيادي بسهولة

أنتِ من لقنتني دروسا في الحياة

أنتِ من أشعرتني بقيمة الإكتفاء

أنتِ من جعلتني أدركُ أنّ مشاعري مهما بلغ عمقها لاتعلو أبداً عن كرامتي وكبريائي

أنتِ من جعلتني أفهم أن القلوب تتغير و العهود تُخلف

أنتِ من علمتني ألا أقدس جمال البدايات

لكن أتظُنين أن نسيانك صعبا ؟

لا ، لم يكن بصعوبة العيش تحت رحمة شعور مزيف ،لقد كان النسيان أهون بكثير من التمسك بشعور لم يكن حقيقياً

ولأنني شخص ذاق مُرّ النهايات قد اعتدت مؤخراً أن يتركوني كل من أحبهم في منتصف الطريق

اعتدت أن أهرب من رغبتي فيما أحبه

هكذا أنا لا أحب أن أكون ضحية مشاعري مجدداً

كيف أصبحت الحياة بعدك ؟

أصبحت عادلة وواقعية جداً

.شكراً لفراقك الذي غيّرني من طفلة طائشة إلى امرأة استغنت عن الجميع من أجل كرامتها

، و ظننت أنها النهاية ثم فجأة أشرقَ قلبي مجدداً ، اختفت أوجاعي وهدأت العواصف داخلي اطمأنت روحي وتخلصت ذاكرتي من الأوهام

مزقت آخر خيط ربطني بالماضي ، تخليت عن ذكرياتي معك بحلوها ومُرّها

اخترت السّيرَ في الحياة بقناعتي و فضلت نفسي عن الجميع ، فالخيبة منك هي من غيرتني للأبد

ناصري آية الرحمان مروى/الجزائر -عين الدفلى

بين أروقة الألم

تحطمنا الأيام وأحلام رسمناها فنفظتها زوابع القدر ..تدّعي الصمود والإستمرار وفي لحظة ضعف .. في لحظة إنكسار نسقط كشجرة مرت عليها كل الفصول فضنوا بأنها لن تسقط لكنها تنهار وتتبرأ من كل أوراقها مثلنا تماما نصمد أمام كل خُذلان وكل إنكسار فتُسقطُنا كلمة او نظرة .. تخنُقنا النهايات المبكرة .. نهايات لا نستحقها ..لم تكن بقدر وفائنا و إخلاصنا ...كلُ العزاء .. على دناءة أشخاص ضننا يوما بأنهم الحياة وبأنهم البصيص المُنتظر فأطاحوا بسقف طموحاتنا أشخاص وضعناهم فوق كل أولوياتنا ..منحناهم كل الحب وكل الاحترام ..لم نؤذيهم حتى بكلمة لكم بالمقابل لم نجد الا نكرانا للجميل وولللأيام .. كسراً لخواطرنا .. دموعاً تفيض كل يوم والسبب الوحيد هو تحملنا لهم و لأننا نود بقائهم في حياتنا وفجأة تُوقضنا صفعة القدر ننظر الى حالنا فنجد من صحةً فقدناها وعيوناً سَكنها الأرقُ حُزناً .. و روحاً محبةً للحب والحياة قد سُلِبت

لا شيء يُؤلمُنا بقدر التوقعات كأن ترسم بيتا تحيطه أوراق الأمل و يعلوه سياج من الدفئ و الحنان وتقيد جدرانه أكوام من الحب لتُدرك في نهاية المطاف بان هذا الشخص ماهو الا وحشاً يستلك طاقتك و بهجتك كل يوم .. شخصا لا يَصبو ان يكون في حياتك و ستُدرك بعد ان تلغيه من حياتك بان الحياة أروع من دونه و بأنه السبب الوحيد في الكآبة التي تـُحيطك ... قم وتخلى عن كل علاقة سامة تؤذي حياتك ووجودك و لا تُبقِ في حياتك الا من يستحق ان يكون بها

أميمة قطاف

بسكرة

غادري

بالله أجيبيني

أنظري في عيني و كلميني

كيف تبقين في جُحر ذلك العاصي

مي يستنزفُ روحك ويا ويلاتي

و يتجاهلك بالشهور الباقياتِ

وتقولين لي أعجبني ويا حسراتي

ومن فوق هذا تحبينه يا زلاتي

ذلك الذي يدمي قلبك بالسيئاتِ

ويسرق روحكِ و نورك الطاهراتِ

وتبكين عليه و تتوجعين طول الفتراتِ

هذا الذي يغرقكِ في بحر المآسي

و يحشرك في جُب النزواتِ

ويقتل بياضك ويعطيك السواد كل الأوقاتِ

ِ الأحزان والظلمات

ويعتبرك فقط للشهواتِ

ألا تحسين بما أقوله لك يا ملكة الملكاتِ

غادري ذلك المكان والآهاتِ

الصرخات والأنين المؤلماتِ

لا أستطيع نطقّ الكلماتِ

على ما غدوت عليه من الموجعاتِ

ِ وأنا أحس بكِ وأشعر ما تعانيه داخلك من أنين الصرخات

جسدٍ بلا روح تجوبين الممراتِ

الشوارع والطرقات

ِ تبحثين عن نفسكِ داخل الخطوات

أنا أكلمك يا فتاتي

أنقذي نفسك من الجمراتِ

فأنتي على حافة المنعرجات

موت الروح والقلوب الواعراتِ

إسمعيني و ركزي بصيحاتي

من أجلك يا حياتي

عودي إلى نفسك و ذاتك الزاكياتِ

وتصالحي معها بطيب خاطر رغم الوجيعاتِ

ولا تلوميها على ما صرتِ عليه و تناسي

فهذا قدرك يا ملاكي

والحب أنت ما تستحقينه فوق كل الموجوداتِ

فوق كل البشر والمجتمعات

عندها ستدركين طعم الحياة يا فتاتي

وأثق أنك ستشفين من الكدماتِ

!.... طول العمرِ يا ورداتي

رجم هيبة قسنطينة

" بلا إذنك"

إن صبرتُ عليك دون كلام

وعشتُ معك رفيقا في الظلام

ووهبتُ لكَ دعائي في الصيام

وأعطيتك فوق حقك من الهيام

وأكملتُ معك الطريق في أوهام

وصُنْتُ أوامرك وهذا كله إحترام

بقيتُ معكَ رغم أخطائك ولم يكن لِزام

قلتُ سيصلح يوماً والنتيجة قطع الأرحام

حلمتُ بالعيش تحت سقف ملئ بالوئام

إنتظرتُ منك كلمة طيبة فكانت أحلام

أصبحتْ معيشتي قذف وإهانة ونكران

لكل تضحية ولم يترك شئ بي لم يُهان

سكتُ ولم يكن سكوتي حلٌ بل هيجان

ضُربتُ وجُرحتْ كرامتي وشاهدي المنان

سأذهبُ أنا وأسرتي للعيش في إطمئنان

فهذا سيكون لي أفضل من تجرُّع الآلام

تعبتُ أيها السادة وعباد الله الكرام

ولن أنسى دعوة الهداية لكَ فالله رحمن

سالمي نيلة حياة

الجلفة

أنا الضحية

قد تعثر في رحلة بحثك عن رواية مشوقة أو خيالية عن كتاب يروي فيه أحد الهاربين من فضفضة خارجية قد تكون مع أحد الجالسين في مقهى شعبي يسرد فيها خبايا صدر مكنون

فيفضل خط مايختلجه من كرب

.يروي فيه مسيرة ألم لا يحكى للأنام

.ولا يقبله شرع وترفضه التقاليد

!فمن هذا الذي يجرىء على دينه الذي فرض عليه طاعة الوالدين ان يصرخ عاليا صرخة مفادها

((أنا الضحية

!فهل تصدقوون؟

....نعم أنا الضحية

أن تستيقظ بعد سنواتك الثلاثين

مدركا حقيقتك الساخرة بعد حرب

دامت سنين خضتها بلا سلاح

رأيت فيها عذابات تتحسر لها القلوب

أن تتأذى من رحم سكنتها برغبتهم لتخرج فتجد حياة لم تخطر على قلب بشر فتؤذيك من تحمل أسمى معاني الحب ومصدر الأمان عند الخلق فتكبر على الأذى والضرب والإذلال والتفرقة

.فلا يهنىء لها بال حتى تغير فيك معتقدك بأنك صنف من البشر وأنه يحق لك الحياة مجرد الحياة

ترمي بك أمواج الألم قاطعة منك الأمل بين البؤس والشقاء باحثا عن الحقيقة في طيات السراب فلا تتدارك أنفاسك من صدمة حتى تقع في أخرى ثم تدخل متهات الهوس المؤدي الى الجنون !!!مؤكدا للجميع أنك نكرة لا وجود لأمثاله في بيئة يحكمها الآنا.؟؟

من انت بينهم؟

أنت المختلف بعطاءك بنقاء روحك بصفاء سريرتك بقلب طاهر وعقل سليم

لا تعي حجم معاناتك مع حقيقة أنك ضحية لأم نرجسية أصلية تحارب دافعا محاولاتها جاهدة آستعبادك بشتى طرق التحقير فلا أنت تجد لنفسك مهربا من سجنها ولا مخرجا شرعيا يجيز لك عصيانها فحسبنا الله ونعم الوكيل فارين بها الى العزيز الجبار لا رادين لقضاءه

سائلين اللطف فيه

فعوضّنا الله خيرا وأنار طريق دربنا

فلملمنا شتات روحنا وجبرنا إنكساراتنا

.واستعنا بالواحد الأحد مستهلكين فرصتنا الأخيرة للوقوف مرة اخرى علنا نجد سبيل النجاة

فإخترنا طريق الكتاب نرفع به وعينا لنعرف حقيقة انفسنا ونرفع تقدير ذواتنا فلا نستسلم لضعفنا

وها نحن اليوم وقد ضمدت جراحات ماض طويت ورقاته ثم احرقت مستبدلين بها مستقبلا خال من التعلق فاكين لحبال التحكم مودعين سجون العبودية الى قصور الحرية حامدين الله على

.الإبتلاءات فتحت لنا مجال النجاح بلاهوادة سائلين المولى سعادة الدارين

. نعم الولي هو ونعم النصير

فاطمة الزهراء بن حميدة

علاقة خاطئة منذ البداية

حقا أنا حياتي قصة خيالية ، فلو سردتها لأحد ما و حدثته عن مدى برائتي و طيبتي (و لطفي مع الأعزاء لما صدقوا ،فلا أحد يمكن أن يصفي قلبه لمعاشرة(إصطحاب أحدهم إلا أنا.

وهبني الله بإنسان في حياتي لا مثيل له ثم هجرني،أبلاني بعشقه ثم كسرني

.

لا أعلم إن لم أحسن الإختيار أو الكل مثله،لا أعلم إن لم أختر الوقت المناسب لهذه العلاقة أو هذا قدري الذي لا يمكنني اختياره و لا تغييره،لا أعلم إن كنت أخطأت بمعاملة الطيبة منذ البداية أو الخلل في برودة قلبه ،لا أعلم إن كان وجب علي ترك مسافة بيننا أو نار قلبه تستطيع حرق الارض بأكملها ،لا أعلم إن كنت عمياء لكرهه لي أم هو الذي كان أعمى لحبي له،لقد غرقت في بحر التساءلات كي أجد سبب جروحي و حزني لكن أظن أنني سأفارق الحياة بعلامة إستفهام ،كما أتسائل أحيانا إن كان هناك أحد آخر يستطيع أن يحب أحد مثلما أحبه ،لكني متأكدة أنه غير موجود. لكن أظن أنني أستحق هذا،أستحق الترك ،الخذلان،الفراق،الكره،الحسرة،كسرة القلب،لأنني لم أخطأ أبدا في حقه و لا يوم فاعتبر هذا كضعف لكنه طيبة القلب التي لم يتعرف عليها بعد.

منذ أن دخلت في تلك العلاقة سقطت في بركان ذو حمم ساخنة،أصبحت أعيش حياة مظلمة بروح محترقة متمنية ظهور النور يوما ما ،أتنقل بين الحزن و التعاسة و الحسرة بوجه أسعد من الكل،دخلت في علاقة سلبت مني كل ما هو قريب إلي و أحب لي،عزلتني عن عالمي إلى عالم غريب علي ،لكن مع ذلك أجبرت نفسي على البقاء فربما سيكون الغد أفضل من اليوم،كنت دائما الظالمة فيها اما هو المظلوم ،كنت السيئة و هو اللطيفرغم قسوته،كنت المتكبرة و هو المتواضع ،كنت الرذيلة و هو هو الفضيل ،كنت دائما المضحية فيها ،كنت أسوء إنسان أما هو الافضل و الأروع ،لم

أحصل أبدا عن الحنان ،اللطف،الإهتمام حتى لو بالخطأ،أما هو فقد أغرقته في الحب و العشق و الدلال و الاهتمام حتى سئم مني،لم أشكي أبدا عن ألمي فدائما أحاول تضميد جروحي بنفسي خشية إزعاجه،و أحاول إسعاده دائما و أغض النظر عن أخطائه خشية فقدانه،لكن مع كل هذا لم أجد ما ينفعه و ما يرضيه غير الفراق فأتممته كي يرتاح من حبي ،و أنا سأرتاح من حقده و كرهه.

لكن بعد ذلك في قلبي ألم لا يوصف ،لا أعلم إن كان عن الفراق أم عن عدم الإهتمام و اللامبالاة ،لكنه سيمضي فلا شيء لا يمضي ،الحياة و الناس يمضون فمابالك عن المشاعر.

و في الأخير وعدت نفسي وعد الاوفياء أن لا أبكي من أجله أبدا ،وأنني أدخل إلى حياتي الأشخاص الذين يسعدوني و يفرحوني فقط

ليديا مشو

بويرة.

بتر الماضي

في بعض المرّات يكون تقديم الشيئ الأنقى والأصفى هو ذنبنا الوحيد الذي يمكننا ارتكابه ، هذا ما قاله جدّي حينها ، لم أكن أعلم أن هذا الكيان الجاثم أمامي كانت له قصّة كتلك أو لنقل كانت له قصّة مخذلة في جانب أصغرانه ذاك ، بنبرة بحّة وسجائر تتساقط كتساقط الجنود في الحرب ، الواحد تلوى الآخر ونفخات دخانية خارجة من ذاك المنجم الذي لطالما قطر بكلمات من ذهب : رأس مشتعل شيباً وتجاعيد على الوجه تروي ألف حكاية وحكاية وراح يحدّثني عن إحداها فقال كنت حينها شابًا يافعا ذو العشرين سنة ، كنّا نترنح في أزقة الحياة لم أكن طائشاً كالبعض إلا في مجال واحد فلقد أحببت فتاة حينها لمدّة ست سنوات التي كانت لي قرابة معها ولا تنتظر مني أن أطلعك من تكون ، أهدافي وأحلامي ومخططات حياتي كلها تمّ بنائها عليها ومن أجلها ، كلّ هذا تحطّم عند سماع ذاك الخبر وهو أن فلانة تمت خطبتها وستُزَفُ لعريسها قريباً ، صاعقة في شكل خبر كانت كفيلة بأن تجرّني لمتاهات مختلفة من الإدمان في أشياء تُذهِبُ العقل الذي تاه وذهب في لياليّ التي أصبحت أكثر ظلمةً ، توالت الأيّام على جدّك تِباعاً

كنت وحيدامتجها فيها الى وجهة مكذوبة مختلطة بأمل علّه يأتي من ينتشلني من هذه الدوّامة التي وقعت فيها إلى أن أتت جدّتك وهي من كنت أنتظرها وكانت لي العوض كلّه الذي طال انتظاره ، توالت الأيام إلى أن وصلني خبر وفاة والد من رمتني في تلك المتاهات فكّرت في حالها فقد كانت هي وحيدته وهذا يعني أن مسؤولية عائلتها ستقع على عاتقها فكيف ستتعامل مع هذا كلّه ، بدوري قمت بتعزيتها عبر برقية وصلتها للمدينة البعيدة التي تقطن فيها ، إلا أن أتى الردّ منها ببرقية أخرى بعد أيام كان في مكنونها كلمات بقدرتها الإطاحة بثورٍ هائجٍ لم يتمّ ترويضه بعد ففتحت فيّا جروح الماضي وسبب لي معاناة جديدة ، في مطلع برقيتها ردّت على عزائي بما يناسب المُعزّى واسترسلت تقول : لم يعد لي من أتكأ عليه بعد رحيل والدي فلذلك لجأت إليك وأنا آسفة على هذا ، ذكرت لي ذكرياتهما مع بعض وحدّثتني عن حنيّتهِ وشوقه لها وغربتها التي اجتاحتها ووحدتها ، وقصّت لي معانتها في زواجها وضعفها وعن المطبّات التي واجهتها قائلة بأن كلّ مشكلة حدثت لها في تلك الفترة كانت بسبب ظلمها لي وتجاهلها لي ، زادت حدّةُ ضعفها في كلماتها التي تلت معترفة لي بأنها ما زالت تحبّني ويتملّكها شوقٌ لرؤيتي فقط ، صدمة ممزوجة بغضب وابتسامة مختلطة بنشوة انتقام وحزن مختلط بشفقة وهذا ما غلب عليّ، جمود ودهشة وحيرة ، يستحيل ، يستحيل أن يكون هذا يحدث لي أنا ، لماذا أنا بالذات لماذا أنا مَن قُدِّرَ له أن يعيش هذا الموقف وكأن حبلين معلقين كل منهما في جبل شاهق يشدّانني وأنا المترنح الغلبان الأ سفا بينهما صارخاً من شدّة الألم والسحب والبتر ، شوقٌ يعتمر فؤادي ووحدة تلفحني وظلمة

، تضمني وتلقني

ها قد بدأت تظهر الهالات السوداء تحت عيناي منقطع أنا عن الأكل والشرب إلا من شيئ يسير يمنعني من الموت مختلطٌ بماء يطفأ ظمأي الذي لم أعد أشعر به ، طأطأت رأسي أسفاً على حالها وحالي ، بعناق للألم وحضن دافئ له سال حبر قلمي على برقيتي التي خطّتها يداي والتي وصلتها قائلا ً فيها : وصلني منكِ السلام فعليكم السلام أما بعد فيا أَمَةَ الله هوّني على نفسك ولا تُحمّليها مالا تطيق ولا تلوميها فكلّ شيئ حدث لنا هو تنفيذ لإرادة الله لا غير ، لم تظلميني على حدّ قولك وإنما القدر من اختارني أن أكون مظلوماً ، خرجت هذه الكلمات كسكين حادٍ من قلبي وقابلتني نفسي في الزاوية هناك ناطقة بكلمة واحدة وهي : ياكاذب ، و استرسلت أقول : إني أسامحك على كل شيئ حتى لا يكون لنا عند الله لقاء ، لازمني تأنيب الضمير من هذه البرقية وأصبح يؤججني ويحتلني ويلطمني ويشتمني ويعصر فؤادي بكلّ كلمة خطّتها يداي ، فلم يكن ، بمقدوري إلا أن أكون ركيزتها الوحيدة على حدّ قولها ، ركيزتها التي أصبحت تشعر بالخيانة خيانة عائلتينا وزوجها وشرفينا لأنني تواصلت معها ورددت لها ، ولكن ما عسى للروح أن لا تجبر بخاطر مالكة الروح ، أتعلم يا حفيدي أن أساس دوام العلاقات هي التنازلات بين كِلا الطرفين ولكن إن كان التنازل من طرف واحد سيكون ذاك الشخص هو المُستَنزفُ والمُستَهلك ولأقول لك باختصار ومن غير مبالغة طبعاً أنك لو استمريّت بالتنازل فهذا الأمر قد يؤدي

إلى هلاكك معنويًا وجسديًا كقطعة خردة ثقيلة لا نفع فيها ولا ضرّ ، يقولون أن الانسان عندما يفرح يذهب لمن يُحِب وعند حزنه يذهب لمن يُحِبه ، هي كانت تدرك هذا جيّداً ومع ذلك وكأنها تعمّدت جرحي بأنانية وبكلّ كلمة كتبتها فلم يكن يقع على عاتقي سوى بتر هذه العلاقة من جذورها وأساسها ، فكلما كانت تأتيني برقية منها أحرقتها من غير قرائتها فتصبح رماداً أمام عيناي كاحتراق قلبي سابقاً وهكذا زال ألمي وتبت إلى الله من بعدها .

دقيش محمد عبد الجبار

شلف

الوهم

حين كنت اقول مالي و مال هذا الحب احببتك! دفنت فيك مخاوفي و قلت انت حتما منقذي، كانت فرحتي بك تشبه تماما فرحة طفل بعد بكاء طويل اتت امه لتحضنه، في عيناك وجدت وطني و بين انامك استقرت احاسيسي، صدقت انا! قد كنت فتاة تؤمن بحياة وردية مستعدة للتضحية، راهنت انك لي و تحبني اكثر مما انا احبك، ثم ماذا؟ ثم اتتني الصدمة، كنت فقط معجب بفكرة انك معي، لم تجد اهتماما من محيطك فرميت كل ثقلك علي لانني كنت احمله عنك دون تعب، على امل ان تبقى معي فعلت كل ما كنت اقول مستحيل ان افعله، تنازلت و تنازلت، خسرت الناس و لم يهمني ذلك لانك انت من احببت، لكنك حطمتني، استولى عليك جنون العظمة و اظن ذلك بسببي، من صدقي معك ظننت انني بدونك لن احيا فاستمريت بتعذيبي، و عندما كدت ان الفظ انفاسي الأخيرة تركتني بكل برود وكأن اربع سنوات كانت وهما بالنسبة لك، صعب ان ارجع كما كنت انا، و لكن و عهد الله انا حية بدونك، لا تفكر انك كنت اكسجيني

هبة اخلاص بلجوهر

تيارت

طفح الكيل

العائلة لا تربطها العادات والتقاليد بل يربطها الدم ،وبالرغم من ذلك أحيانا يواجه المرء أشخاص ظن أنهم أحبته لكنهم ليسوا إلا غرباء جمعهم به سقف واحد .عن ابنة عمي ما زالت العائلة تعيش تحت سقف واحد بناء على طلب جدي الذي ما زال على قيد الحياة ،حياتنا طبيعية الكل يساند بعضه وعن نفسي أحب المساعدة كثيرا أيا كان ،الشخص ،لكنني اتلقى نقيض ذلك بشكل كبير خصوصا من ابنة عمي ولا ذنب لي تقلل مني أمام صديقاتي وأحيانا تجعلني معرضة السخرية ، لم أستطع يوما أن أرفع صوتي وأدافع عن نفسي وما زال قلبي يكن لها محبة وكأنها أختي على أمل أن تتغير لكن الثعابين السامة

تلدغ وإن عانقتها بحب ، وكم من مرة سألتها ببراءة عن سبب تعاملها معي بتلك الطريقة لكن قلبها قاسي كالحجر أو أشد قسوة ،ترد باللامبالات: لأنني لا أحبك لا أنت ولا أمك ولا حتى عمي ،لم يتغير جوابها يوما ،ربما يسعدها أن تجرحني

لكن طفح الكيل تعبت من إهانتها لي ،وكأنني خادمة عندها لعلها نسيت أننا لنا نفس الحق في هذا البيت ،حتى جدي أرهقني برفضه لرحيلنا من المنزل ،ذات يوم سمعت عمي يوبخها ودار حوار بينهما أدهشني ،ما ذنبنا ليكرهنا عمي لهذا الحد كنت غاضبة وأسرعت لأخبر جدي ،لكنه خدلني لم يصدقني واتهمني بالكذب ،فكرت في أقرب حل ،يجعله يصدقني ،فتذكرت أن عمي كان يوبخ ابنته كونها ضحكت معي ذاك اليوم طلبت من جدي أن يرافقني الى الغرفة المقابلة للصالة ،ولحظي وافق أوصلته وتأكدت ،أن عمي يشاهد التلفاز ،فأسرعت لغرفتي وأحضرت العقد الخاص بي وعدت للصالة جلست على أحد المقاعد وناديت سارة ابنة عمي جاءت وملامحها غاضبة، قلت لها بصوت مرتفع ليسمعنا جدي ووالدها :ها هو العقد الذي أعجبك أهديه لك هدية

وقفت تحدق بي ولم تفهم شيء ،تركت العقد على مقعدي وغادرت مسرعة، ثواني وإذ بي أسمع صوت عمي غاضب ويصرخ في وجهها ، لاحظت الدهشة على وجه جدي حين سمع ابنه يقول لحفيدته:لقد طلبت منك التنمر والاستهزاء بها لتشكي لوالديها ويغادروا هذا البيت وليس مصاحبتها ايتها الغبية ابتسمت بإرتياح حين خرج إليه

.....جدي وطلب رحيله دون مقدمات

... وبالفعل رحلوا وعم الهدوء في أعماق قلبي وسكنت الطمأنينة روحي

.التخلي أحيانا يفتح لنا أبواب الراحة

حنان أيت وعزيز

المغرب

أذية وضرر

ذات ليلة من ليالي ديسمبر الباردة تشاجرتُ مع صديقتي سُعاد

، كانت أغلى ما أهدتني الحياة كصديقة بالنسبة لي كانت جُزء من روحي

لا أخفي عليكم انني بقدر من الحُزن على علاقتنا التي أثهيت في لحظاتِ الشجار

. الا انني سُعدت بفراقها لإول مرة

لانها كانت لاتتمنى لي خيرًا كانت تتمنى فشلي ليس نجاحي كُنت دومًا أشعُر بَذلك لكن لُحبي الشديد لها

كان يلزمني الصمت دائمًا

ولا أعاتبها على اي شيء

مرّ أول اسبوع على فراقنا

ولم يحدث شي

. لا هيّ تنازلت و أرسلت لي ولا أنا كذلك

فبعدها نمت في آخر يوم من الاسبوع

حلمت وكأن إمرأة تقترب مني وتود لو تلتقط انفاسي وكأني عاجزة حتى أن أتحرك عاجزة
. لحد ما .. ثلاثة أيام متتالية الحلم نفسهُ يتكرر وكانت ليلة مخيفة لم أستطع أكمل نومي حتى

ذهبت أنا و أمي للشيخ بعد ان عجزتُ عن النوم أو عن إكمال يومي بسلام كما ُكنت من قبل
ليعرف السبب الذي يحدُث فقصصت عليه ما يختلج داخلي واخبرته عن كوابيسي التي حرمتني
النوم ليال طويلة .. وبعد ان تلا علي جزءا من كلام الله اخبرني ان أحدهم قد عمل لكِ سحرا
وقال

. أسأل الله ان يشافيكِ ويبعد عنكِ كلّ من أرادك بسؤء وضر

بعد عن سمعت ما قال

دموعي لاتتوقف عن السيل على خدي ماذا يقول ماذا يتحدث هذا يا الله انها حقيقة ام خيال

أماه حدثيني بالله عليكِ انهُ يكذب صح أماه أجيبيني

.....لم تنطق بحرف فقط رأيتُ عيناها قد اغرورقت بالدموع

بعد مدة من العذاب من السهر من عدم النوم عرفت عرفت بعد أن تدمرت حياتي بالكامل لا أحد يقترب مني لا أحد يتكلم معي دراستي توقفت عنها لايستقبلونني في أي مدرسة بقيت في غرفتي سنة كامل تحت العلاج لم أخرج ولا ليوم واحد من البيت لأي سبب كان لم اخرج أبدًا

أنهيت فترة العلاج بعد حوالي سنة

ولكن الذي صدمني أكثر انها صديقتي هي للأسف نعم هي كانت السبب في كل معاناتي كُنت أثق بها، اعطيتها كلّ معلومة عني بعد ان أعطيتها من أغراضي الخاصة كنت أأمل ان تحتفظ بهم للخير لا للشر للنفع لا للضرر لسعادتي لا لحُزني

من ليلة معرفتي بالحقيقة وأنا أسبوع كامل لا أنام فقط احُدق في جدار غرفتي لأستوعب الأمر

وفي النهاية أقول أبعد الله عنكم أصدقاء السوء ومن يضر لاينفع ومن يُسيء ولايُحسن

وانا اليوم أتحدثُ معكم بكامل صحتي ولله الحمد لكن مازلت أتساءل عن سُعاد أين ذهبت ؟ وأين اختفت! مازال الفضول يقتلني لأعرف لماذا فعلت هكذا بي .. لكن اقول سامحكِ الله في الدنيا وا لاخرة وغفر الله لي ولكِ

.* جزء من القصة مستوحاة من الحقيقة

ودمتم سالمين

زينب كريم

العراق

ختام

.....الذي سأكتبه الان لا ادري ان كان مشكلة او نعمة، نقمة او فرصة

لكن هناك اناس عندما يدخلون في علاقة يتحدونك.... يحسون ان الموضوع منافسة،.... غضبت.... سأغضب منك أكثر، اختنقت سأختنق أكثر منك، تجاهلت سأتجاهل أكثر وسأريك قمة التجاهل الذي في الكون، لا ادري لما نسينا أن العلاقات عبارة عن ايجاد فرصة أجمل لاسعاد بعض، اذا انت موجود في حياتي وانا موجود في حياتك ولسنا نتنافس بالجود والحلا، اذاا لم نتنافس بالمشاعر الطيبة، اذا ما حاولنا ان نتحدى بعض من يقرب الثاني من قلبه اكثر.... فلا ظاعي اصلا ان تكون .....بيننا علاقة

اذا كنت موجود في حياة احدهم من اجل ان تضره وتستنزفه، او تكسر خاطرهوتخذله، او لتثبت له انك أفضل منه..... ابتعد عن حياته..... فالنقص الذي ....فيك لا تحاول ان تستفز به اناس اخرين

اذا كنت كريم افترب من الناس الكريمة وتنافس معاهم على الكرم والجود واذا كنت لئيم فأنا لنفسي وانت لأمثالك

صارة بادر

المشاركين

بادر صارة. الجزائر

فاطمة الزهراء بن حميدة

كزيز حياة خنشلة

بلجوهر هبة اخلاص تيارت

زينب كريم العراق

دقيش محمد عبد الجبار

حنان ايت وعزيز المغرب

ليديا مشو بويرة

رجم هبة قسنطينة

رباح هديل قسنطينة

ايت عامر مزيان شوروق. قسنطينة

سالمي نيلة حياة الجلفة

عبدلي نعيمة تيارت

قطاف اميمة

سهيلة شرايطية تبسة

ناصري اية الرحمان مروى عين الدفلى

اسمهان العرباوي. الجزائر

تحت اشراف: صارة بادر

كتاب جامع

لا تبالغ في تصرفاتك بشكل عام
وفي العلاقات خاصة، حتى لا
تصبح ضدك. "مثلا عندما تبالغ
بالاهتمام بأحدهم تكثر
الخلافات وتصبح شخصا مزعج"
كن متوازن في كلامك
وتصرفاتك. قدم الحب والدعم
والاهتمام بتوازن ايضا فذلك سر
العلاقة الصحية

صارة بادر